如何使用正确的方法快入进阶

https://book.douban.com/subject/26936065/

- 02.学习如何学习,如何将知识转化为能力
  - 01. 如何快乐学习
    - 1.喜欢学习这个内容或者本身
    - 2.我们能够学好,获得成就感
    - 3.能带来价值
  - 02. 如何有效学习
    - 1.按需学习
      - 学习的东西现阶段是否有用
    - 2.调整心态,对待学习的态度
    - 3.提升元知策略,了解自己风格
    - 4.正确犯错,从犯错中成长
  - 03. 如何选择学内容的价值
    - 1.有用
    - 2.匹配
    - 3.参与
    - 4.应用
  - 04. 元认知技巧
    - 1.筹划
      - 定计划
    - 2.选择
      - 关键要素
    - 3.联系
      - 新旧知识联系
    - 4.调查
      - 分析并整理吸收
    - 5.追踪
      - 应用并明确局限性
  - 05.建立知识体系
    - 知识转换为能力
      - 知识层
        - 知识学习,具体某个领域的,阐述道理或者解释
      - 能力层
        - 特定领域的技能,比如程序、画画、篮球
      - 价值层
        - 整体的心智模型,对事物的判断力
    - 需要注意的点
      - 零散状
      - 空中楼阁
      - 各层控制
    - 三个误区
      - 误区1. 知识零散化,导致信息饥渴症状以及信息过载
      - 误区2. 只学习价值观,省略知识和能力
        - 信心
        - 能力
        - 匹配
        - 信息分类
      - 误区3. 将知识与能力割裂
        - mece原则
        - 如果将知识不能转换为能力,几乎是毫无用处的
  - 06.如何建立知识体系
    - 知识体系作用
      - 1.能帮助我们把知识进行归纳总结,找出相互之间的联系
      - 2.举一反三,从而遇到问题是,总能快速反应,将知识内化成能力
      - 3.零散的知识吸收是相互割裂的
      - 4.有知识体系之后是结构化的、网状的、相互关联的
    - 知识体系三要素
      - 1.有知识的架构
      - 2.有知识的内容
      - 3.内容之间有联系的
    - 建立知识体系五要素
      - 1.明确自己的学习背景
        - 比如为什么要学习
        - 学习以后如何应用
        - 这个领域和其他如何关联
        - 个人提升三要素
          - 认知能力
          - 通用能力
          - 专业能力
      - 2.通过各种可靠渠道建立架构
        - 通过高质量渠道,找一个已有体系
        - 高质量的来源信息源(专家、网站、经典书)
      - 3.不断修正自己的知识体系架构
        - 用别人的架构优化成适合自己的架构
      - 4.在架构中填充知识
        - 看到任何有价值的东西,记录下来然后分类总结
      - 5.将知识与知识之间关联
        - 马斯洛五层理论
        - 遇到问题,不要抛开过去的知识体系.而是回到你的知识体系.查看那个能帮助你的思路去解决问题
- 03.构建思维能力.让烦恼变成真正有效的思考
  - 01.正确定义问题,减少无用功
    - 认清6个问题,节省80%的无用功
    - 选择合适的方向.
      - 01.一种过程导向型(苦劳型)
        - 按部就班地做事情,人与人之间的价值也就基本固定
      - 02.一种结果导向型(功劳型)
        - 结果导向型的工作包括程序员、销售、工程师
        - 结果导向型是功劳型不是苦劳型
      - 03.高价值产出的方法
        - 01.一种是做高价值的事
        - 02.一种是把事情做的更快
      - 04.如何找到真正值得解决的问题
        - 01. 不是所有的问题都是真正的问题
        - 02. 不是所有真正的问题都值得被解决
    - 不是所有的问题都是真正的问题
      - 01.理解偏差
        - 一般出现在别人要你在解决问题的时候.所以要提问
        - 如果这个问题是别人提出来的,那么就会存在理解偏差.需要更对方澄清真正的问题,澄清的方法就是向对方提问
      - 02.隐藏偏差
        - 一般出现在与他人产生冲突的时候
        - 当你面临与人冲突的时候,不要着急解决表面问题,从而去挖掘别人内心的真正需求.从而找到问题所在
      - 03.成因偏差
        - 一般出现在解决商业性问题的时候
        - 很多问题,背后都是有原因的,如果不能把原因找出来并解决,问题会不断暴露.所以,我们要搞清楚成因.解决根本问题.而不是只解决表象问题
    - 不是所有的问题都值得被解决
      - 01.解决度高、关键度低
        - 通常是最容易对付的问题.不会困扰你
      - 02.解决度低、关键度低
        - 完成不可能,但是事情没那么重要
      - 03.解决度低、关键度高
        - !很容易陷入的无底洞
        - 因为关键度比较高,所以你会觉得要花更多时间、需要非常谨慎.可问题的解决度很低、比如股市,关键度高.可如果你天天挂在心上,天天不研究.跟不研究比起来,结果也差不了多少
      - 04.解决度高、关键度高
        - 这个是我们需要花时间、花精力需要去处理的地方,花时间解决可以产出结果、价值又高的事情.
        - 真正的思考,是你需要收集信息、自我剖析、咨询他人、分析各种可能、最好进行选择
      - 05.提高高价值问题的占比
    - 如何快速找到有价值的问题
      - 清单问题1: 澄清需求
        - 我是否清楚该问题、任务的背景、目的、关键利益方、可用资源、时间要求
      - 清单问题2: 挖掘诉求
        - 对方为什么会提出这样的问题/挑战?ta的真正诉求是什么?
      - 清单问题3: 找准问题
        - 这个问题解决了,解决的只是表象问题、还是真正的成因?
      - 清单问题4: 确定关键
        - 这个问题现在是否必须解决?是否有其他更重要的问题需要我去花时间?
      - 清单问题5: 确定可行
        - 这个问题现在是否可以解决?我解决大概需要花费多长时间?这个时间是否可以接受?
      - 清单问题6: 正确思考
        - 这个问题我思量多久?有没有进展?继续如此,是否有可能找到答案?
    - 总结
      - 1. 大部分工作,需要的都是功劳,而不是苦劳,所以,做什么事,比怎么做事,可能跟重要
      - 2.不是所有的问题都是真正的问题.表象问题跟真正问题之间.存在偏差
      - 3.不是所有真正的问题都值得被解决;因为大部分问题,花多少时间.结果都是一样的
      - 4.在开始解决问题之前、或者耗着很久却毫无进展的时候,看一下6个问题
  - 02.活的思维与死的知识
    - 结构化思维比你想象得重要一万倍
      - 人的大脑在处理信息的时候,有两个规律:第一.不能一次太多,太多信息会让我们的大脑觉得负荷过大;第二,喜欢有规律的信息
      - 作用
        - 1. 帮助我们跟全面、更系统地思考,将复杂的问题简单化.
        - 2. 方便我们与人沟通、让他人更好的理解我们的意思
        - 3. 互联网时代.信息都是碎片化的,如果没有结构化思维,信息只是信息.可如果有了结构化思维.就能建立自己的知识体系.有利于我们在解决问题的时候调用大脑中的相关信息
    - 结构化思维是最值得刻意练习的能力
    - 如何拥有结构化思维
      - 两种方法
        - 01. 自上而下地找结构,
          - 思考一个框架,然后将信息或解决方案放入框架
        - 02.自下而上地归纳提炼结构
          - 01. 头脑风暴,拿A4纸,横过来,把大脑中关于这个问题的信息全部列出来
          - 02. 连线分组
          - 03. 提炼结构
          - 04. 完善观点
      - 找结构的技巧
        - 01. 通过常见的结构类型来推导结构: 你会发现.很多结构其实都很像
        - 02. 通过学习知识来积累结构,将知识内化为能力
  - 03.跳出固有思维
    - 为什么有些人条理清晰,却没有洞见
    - 刻意练习获得创造力
    - 如何提升创造力
      - 1. 信: 从观念上、信息上做好创造的准备
        - 改变观念
        - 收集信息
          - 01.特征信息
          - 02.主题信息
          - 03.对象信息
      - 2. 放：将自己的思维信马由缰地放出去.打开脑洞
        - 1.拓展信息
          - 6W+1H
        - 2.SCAMPER
          - Substiute替代: 原材料、资源、流程等,是否有可替代的其他方案
          - Combine合并: 资源、品类、功能等,是否存在合并的可能
          - Adapt适应: 产品还可以适用于任何场景,需要作何改变
          - Modify修改: 产品的形状、颜色等特征、可以做任何修改
          - Put to another use 用途: 产品还可以有哪些新用途
          - Eliminate简化: 产品的那些地方可以更简化/忽略
          - Reverse反向: 你想做的这个改变,如果反过来,会怎么样
        - 3.重新表述问题
          - 尝试问自己这个问题: 我的人生目标是什么?
        - 4.反向问题
          - 试着反转问问题
        - 5.用比喻:转换成熟悉问题
          - 当我们面对一些不太熟悉的问题时，往往会没有任何思路，这时候可以借助比喻，以我们熟悉的事物作为参照，来寻找灵感。
        - 6.随机输入
          - 随手拿起一本书、一张照片，或者听一首歌，强行将它们跟你的问题联系在一起，迫使你跳出思维定式。
      - 3. 虑
        - 过滤那些不靠谱的想法
        - 考虑各个想法的风险、影响、阻力
          - 风险分析: 发掘那些地方可能会出现问题
          - 影响分析: 该方案可能产生的方方面面的影响有哪些
          - 阻力分析: 该方案可能面临的压力和阻力.阻力排除的可能性
      - 4. 收
        - 将思维收回来，进行整理归纳，形成方案
      - 5. 行
  - 04.我们的独立思考
    - 多数时候，我们在乎的只是观点，而非事实
    - 独立思考，远比想象中困难
      - 独立思考本质上是一种批判性思维,而批判性思维本身就是对思维展开的思维,目的是去考量我们自己或他人的思维是否符合逻辑、是否符合好的标准,它是否违背我们下意识的思维方式.
    - 我们要独立思考
    - 独立思考的最佳方式是提问
      - 1.区分基本概念,
        - 描述性论题与规定性论题
          - 面对描述性议题时，我们往往可以诉诸科学、诉诸领域专家，或者等待科学进步来解决，若非专业人士，我们往往更关注最后的结论。
但在面对规定性议题时，关注结论没有意义，只会变成不同立场的相互攻击，因为这些论题从来没有正确答案，我们更应关注的是整个论证过程。
        - 事实与观点
      - 2.问问题
        - 论题
        - 结论
        - 逻辑
        - 证据/事实
        - 假设
        - 注意点:
          - 01. 理由是否能够推出结论?是否存在逻辑漏洞
          - 02. 是否隐藏了自己的某种价值观假设
          - 03. 证据事实是否有效支撑理由
          - 04. 是否存在故意隐藏或模糊不利证据
        - 除此以外，我们还需要注意这些
          - 第一，多审视自己的第一反应：避免先入为主，避免“我的就是比你好的”。
          - 第二，多从正反两面思考问题：不要轻易否定，也不要轻易肯定。
          - 第三，筛选需要批判性思考的问题：我们不需要对每句话都进行批判性思考，倘若那样的话，我们就没法写文章、没办法说话甚至没办法生活了。
          - 第四，跟独立思考的人相处：独立思考的人，通常有这样的特征，具有自主性、满怀好奇心、为人谦恭有礼、常常以理服人而非人身攻击。倘若我们经常跟这类人相处，便能够帮助我们养成独立思考的习惯。